

Hugh Fearnley-Whittingstall

Gratis weekmenu

WAT ETEN WE VANDAAG?

met extra
veel
groenten



BECHT

Als ik één ding moet kiezen waarvan we gezonder en energiever worden, en waardoor we een betere relatie met eten en onze omgeving krijgen, dan is het 'meer groenten eten'. Dit geldt voor ons allemaal en daarom is dit boek voor alleseters, vegetariërs en veganisten. Wie we ook zijn en hoe we ook eten, het is zonder twijfel een goed idee om kleurige, voedzame, plantaardige ingrediënten als de basis van onze voeding te zien.

Groenten zijn onweerlegbaar goed voor ons: ze zitten vol vitaminen, mineralen, antioxidanten, vezels en complexe koolhydraten die ons echt voeden. Het eten van meer groenten is ook goed voor onze planeet: groenten zijn eenvoudig en goedkoop om te kweken, en verbruiken veel minder energie en grondstoffen dan dierlijke ingrediënten.

Ik probeer nu al een paar jaar bewust om groenten de hoofdrol in mijn maaltijden te geven – en de recepten in dit boek zijn een bewijs van mijn culinaire avontuur. Ik heb mezelf veel geleerd over hoe ik groenten lekker kan klaarmaken, zonder veel keukenfratsen. Nu wil ik dat met je delen. En daarom staan deze bladzijden vol met eenvoudige, opwindende recepten die je ervaringen met groente naar een hoger niveau tillen.

Als het gaat om meer groenten eten is er uiteindelijk maar één regel: er zijn geen regels. Eet groenten zoals jij dat wilt – en geniet!

Hugh Fearnley - Whittingstall





Zoete aardappels uit de oven met guacamole

Voor 4

1 kg zoete aardappels
2 el olijfolie- of koolzaadolie
zeezout en zwarte peper

VOOR DE GUACAMOLE

200 g kerstomaten, in vieren
4-5 dikke lente-uitjes, onder- en bovenkant eraf, in dunne ringen
1 middelhete rode chilipeper, pitjes eruit, fijngesneden
blaadjes van een bosje koriander van 25 g
sap van ½ limoen, of meer naar smaak
2 grote of 3 middelgrote rijpe avocado's
2 el extra vergine olijfolie, plus extra voor eroverheen

De volle smaak van zoete aardappel past prachtig bij deze grove, geprakte guacamole, die bomvol smaak zit door de tomaten, het limoensap, de lente-ui en chilipeper. Samen vormen ze een kleurige, frisse blikvanger op tafel.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Schil de zoete aardappels en snijd ze in plakken van 5-6 millimeter dik. Leg ze op een bakplaat, besprenkel ze met olie, zout en peper en meng alles met je handen tot de zoete aardappel rondom bedekt is met een laagje olie. Leg de plakjes naast elkaar op een bakplaat.

Bak ze 30 minuten tot ze gaar zijn, keer ze met een spatel voorzichtig om (ze zijn vrij zacht) en zet ze 20-30 minuten terug in de oven tot ze bruine plekjes hebben.

Maak als de zoete aardappel bijna klaar is de guacamole. Doe de tomaten, lente-ui en chilipeper in een schaal en voeg de koriander toe – houd een beetje achter voor de garnering. Voeg het limoensap met wat zout en peper toe en meng alles door elkaar.

Halveer de avocado's en haal de pitten eruit. Schep met een theelepel het vruchtvlies eruit en laat het in de schaal met het tomatenmengsel vallen. Schenk de olijfolie erbij en prak met een vork de avocado door de tomaat. Proef en voeg als dat nodig is extra zout, peper en limoensap toe.

Verdeel de zoete aardappel over een grote voorverwarmde schaal. Schep de guacamole er in het midden bovenop. Besprenkel met wat olie, bestrooi met de achtergehouden koriander en serveer.

Opmerking

Avocado's staan momenteel ter discussie – de toegenomen populariteit heeft in sommige gebieden waar ze gekweekt worden, geleid tot ontbossing en bovenmatig gebruik van chemische pesticiden en irrigatiewater. Fairtrade en/of biologische avocado's zijn de beste keus.



Tomatendal

Voor 4-6

1 el koolzaadolie

1 laurierblad

2 tenen knoflook, fijngeraspt of
geperst

2 tl kurkuma

2 tl gemalen koriander

blikje tomaten van 400 g

200 g rode linzen

zeezout

VOOR DE UIENTARKA

2 el koolzaadolie

1 laurierblad

1 zwarte of 3 groene
kardemompeulen, gekneusd

1 tl zwart mosterdzaad

1 tl komijnzaad

flinke snuf chilivlokken

1 grote of 2 kleine uien (lieft rode),
in ringen

Deze vullende, eiwitrijke linzendal is heerlijk met alleen maar een kom stomende rijst erbij, maar past ook goed bij kruidige groentegerechten of curry's. Deze tomatendal wordt op smaak gebracht met een lekkere uientarka (gebakken specerijenmix) – de dal wordt er extra speciaal van maar is zonder de tarka ook erg lekker.

Verhit de olie in een vrij grote pan op middellaag vuur. Voeg het laurierblad, de knoflook, kurkuma en koriander toe en roer goed. Bak het mengsel een paar minuten zachtjes; zorg dat de knoflook niet aanbrandt. Keer het blikje tomaten erboven om, knijp ze daarbij fijn en roer ze door de kruiden. Breng flink aan de kook en laat 10 minuten inkoken zonder deksel op de pan om een geconcentreerde smaak te krijgen.

Spoel ondertussen de linzen af in een zeef onder de koude kraan. Laat de linzen in de tomatensaus glijden en voeg ½ theelepel zout toe. Schenk er 800 milliliter water bij, breng aan de kook en roer goed. Laat zonder deksel op de pan, op vrij hoog vuur 20-30 minuten koken tot de linzen helemaal gaar zijn en de dal dik is; roer veel om te voorkomen dat de dal aanbrandt. Roer aan het eind van de kooktijd met een garde door zodat de linzen uit elkaar vallen.

Is de dal gaar, laat deze dan minstens 10 minuten van het vuur af rusten (de dal wordt dan nog iets dikker), proef en voeg als dat nodig is extra zout toe.

Maak ondertussen de tarka: verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het laurierblad en de specerijen toe en bak een paar minuten tot de mosterdzaadjes beginnen te poffen; roer af en toe. Roer de uien erdoor, draai het vuur wat lager en fruit ongeveer 10 minuten tot de uien zacht en lichtbruin zijn; roer veel. Breng op smaak met wat zout.

Schenk de dal in een schaal, schep de uientarka erop en serveer.



Ovenfriet met zeewier

Voor 4

1 kg kruimige aardappels

2 el koolzaadolie

4 el fijne zeewiervlokken, zoals kombu

zeezout en zwarte peper



Het fijne van zeewier over je patat is dat je minder zout toe hoeft te voegen. De smaak van het zeewier is subtiel maar het effect is groot: afhankelijk van het soort zeewier dat je gebruikt, heb je misschien helemaal geen zout nodig. Ik gebruik hier graag gedroogde kombu (van de natuurvoedingswinkel) maar andere zeewiervlokken kunnen ook prima.

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Schrob de aardappels maar schil ze niet. Snijd ze in grove partjes en doe ze in een grote pan. Zet onder water, breng aan de kook en laat 5 minuten koken. Giet af en laat ze een paar minuten in het vergiet uitstomen.

Schenk ondertussen de olie in een grote braadslede en zet deze in de oven om de olie op te warmen.

Laat de aardappels terug in de warme pan glijden, leg het deksel erop en schud de pan flink om de buitenkant van de frieten wat op te ruwen. Als je heel kruimige aardappels gebruikt, worden ze snel ruw maar als ze niet ruwer worden, kun je ze eventueel aan de buitenkant met een vork bewerken. Voeg de zeewiervlokken en wat peper toe en schep om zodat elk frietje bedekt is met wat zeewier.

Laat de aardappels in de hete olie glijden en schep ze om zodat de olie goed verdeeld wordt. Zet ongeveer 50 minuten in de oven tot ze knapperig en goudbruin zijn; schep halverwege een keer om. Proef en voeg zout toe als dat nodig is.

Eet de frietjes heet of op kamertemperatuur. Lekker met een knoflokerig dipsausje.

Variaties

Wortelgroenten Gebruik andere wortelgroenten bij de aardappels, of in plaats van de aardappels. Knolselderij, aardpeer en pastinaak zijn allemaal lekker met zeewier.



Macaroni met erwtes

Erwtjes en pasta met spekjes of ham is een klassieke combinatie. In dit gerecht (geïnspireerd op een heerlijk risottorecept van Nigella Lawson) geeft de Parmezaanse kaas net die zoutige smaak die je hier nodig hebt. Een deel van de erwtes blijft heel om in je mond uiteen te kunnen spatten; de rest wordt tot een romige erwtesaus gepureerd.

VOOR 4

500 g erwtes (vers of diepvries)
 300 g kleine macaroni, of kleine pasta zoals orecchiette of fusilli, of zelfs risoni
 50 g boter
 1 teentje knoflook, fijngesneden
 25 g Parmezaanse, harde geiten- of andere harde kaas met volle smaak, grof geraspt, plus extra voor eroverheen
 zeezout en versgemalen zwarte peper
 fijngesneden basilicum of bladpeterselie, voor eroverheen (indien gewenst)

Zet een grote pan met goed gezouten water op het vuur, zodat je de pasta kunt koken, terwijl je de saus klaarmaakt.

Doe de erwtes in een pan, schenk er water overheen, breng aan de kook en laat koken tot ze gaar zijn – een paar minuten voor diepgevroren of heel zachte verse erwtes, iets langer voor oudere verse erwtes.

Als de erwtes bijna gaar zijn, doe je pasta in de pan met kokend water en kook je deze tot de pasta al dente is.

Smelt intussen de boter in een kleine pan op een laag vuurtje en doe de knoflook erbij. Bak dit maar een paar minuten zachtjes, zonder dat de knoflook kleurt, en haal van het vuur.

Giet de erwtes af, maar bewaar het kookwater. Doe ongeveer de helft van de erwtes in een blender met 6 eetlepels van het kookwater, de boter en knoflook en de geraspte kaas. Zet aan tot je een losse, gladde puree hebt. Voeg wat extra water toe als dat nodig is. Schep door de hele erwtes en breng op smaak met zout en peper.

Giet de pasta af zodra deze gaar is en schep meteen om met de hete erwtesaus. Maal er flink wat zwarte peper overheen en bestrooi met extra geraspte Parmezaanse kaas. Je kunt dit afmaken met wat fijngesneden basilicum of bladpeterselie: lekker, maar niet essentieel.





Noord-Afrikaanse stoofpot van pompoen en kikkererwten

VOOR 6

2 el zonnebloemolie
 2 grote uien, in blokjes
 2 teentjes knoflook, fijngesneden
 1 stengel bleekselderij, fijngesneden
 1 tl versgemalen zwarte peper
 1 tl kurkuma
 ½ tl kaneel
 ½ tl gemberpoeder
 100 g rode linzen
 400 g kikkererwten uit blik, afgegoten en afgespoeld
 8 draadjes saffraan, geroosterd en fijngemalen
 500 ml tomatensaus (zie blz. 366) of passata
 flinke handvol peterselie, grof gesneden
 grote bos koriander, grof gesneden
 300 g pompoen
 1,2 l groentebouillon (zie blz. 130)
 1 laurierblad
 50 g vermicelli, orzo of andere kleine pastavorm
 dadels voor erbij (indien gewenst)

Deze kruidige combinatie van pompoen, tomaten en peulvruchten is gebaseerd op een traditioneel Marokkaans recept, harira. Dat is trouwens een soep, maar als ik het maak, geef ik het meestal een dikke en ruwe textuur, zodat het meer op een stoofpotje lijkt. Het doet er nauwelijks toe – het is een heerlijk, vullend eenpansgerecht.

Verhit de olie op middelhoog vuur in een grote pan. Voeg de ui toe en bak tot deze net goud begint te kleuren. Draai het vuur middellaag en doe de knoflook, bleekselderij, peper, kurkuma, kaneel en gember erbij. Bak een paar minuten mee.

Voeg nu de linzen, kikkererwten, saffraan, tomatensaus of passata, peterselie en ongeveer de helft van de koriander toe. Laat op laag vuur 15 minuten koken.

Schil intussen de pompoen en verwijder de zaden. Snijd in grove stukken. Doe in de pan, samen met de bouillon en het laurierblad. Leg het deksel erop en laat een halfuur zacht koken. Voeg de pasta toe en kook tot deze gaar is. Breng op smaak met zout en peper.

Dien meteen op, bestrooid met de rest van de koriander en met een paar dadels erbij, als je dat wilt.



Voorraadkast-soep met bonen en spelt



Dit is een snelle, stevige soep. De bouillon, spelt en bonen zijn het hart van de soep en de verse groente die je toevoegt zijn afhankelijk van jou – en van wat je in de koelkast/vriezer/tuin hebt.

VOOR 2

750 ml groentebouillon (van een blokje of bouillonpoeder)
 50 g spelt of parelgort
 een paar koolbladeren, boerenkool of een paar handen spinazie, gewassen
 1 middelgrote wortel, geschild en in blokjes
 100 g erwttjes, diepgevroren
 400 g cannellini- of andere witte bonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt
 zeezout en versgemalen zwarte peper
 extra vergine olijfolie, voor eroverheen

Breng de bouillon aan de kook in een pan. Voeg de spelt (of gort) toe, draai het vuur laag en laat koken tot deze bijna gaar is, ongeveer 15 minuten (bij gort iets langer).

Verwijder intussen grove nerven uit de kool of spinazie en scheur de bladeren in grove stukken.

Doe de wortel, erwttjes en bonen door de soep. Als deze weer kookt, voeg je de kool of spinazie toe en laat je de soep nog 2–3 minuten doorkoken, tot alles net gaar is. Breng op smaak met zout en peper en schep in kommen. Maak af met een flinke scheut olijfolie en dien op.

VARIATIE

Gebruik een pastinaak in plaats van wortel, of in stukjes gesneden sperziebonen in plaats van erwttjes. Je kunt bijna alle groenten in deze soep gebruiken, zelfs spruitjes of botersla.



Quiche met tomaat, tijm en geitenkaas

Dit is een heel eenvoudige quiche om te maken, met kant-en-klaar bladerdeeg van goede kwaliteit. Hieronder staan verschillende kazen en kruiden die je kunt gebruiken, maar het basisprincipe is hetzelfde: knapperige korst, zachte gekaramelliseerde ui, pittige kaas.

VOOR 4-6

beetje zonnebloemolie

½ tl fijn maismeel of polenta (indien gewenst)

375 g roomboterbladerdeeg, kant-en-klaar

1 ei, losgeklopt, om eroverheen te kwasten ongeveer 350 g tomaten

1 teentje knoflook, fijngesneden wat extra vergine olijfolie of koolzaadolie

100 g geitenkaas met korst handvol takjes tijm, alleen de blaadjes

zeezout en versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor op 190 °C / gasstand 5. Vet een bakplaat lichtjes in en strooi er wat fijn maismeel of polenta overheen als je dit in huis hebt – het zorgt voor een heel knapperige bodem.

Rol het bladerdeeg vrij dun uit en snijd er een rechthoek van ongeveer 30 x 25 cm uit. Leg deze op de bakplaat. Snijd rondom een randje van 1 cm af. Kwast wat ei over deze repen en leg ze op de randen van de rechthoek, zodat de zijkantjes iets hoger zijn. Kwast wat extra ei over de randen.

Snijd de tomaten in plakjes van 2–3 mm dik; gooi de steelaanzet en dunne laatste plakjes weg. Verdeel de knoflook over het deeg en leg de plakjes tomaat erop, waarbij je iets laat overlappen. Breng op smaak met zout en peper en besprenkel met wat olie. Zet 15 minuten in de oven, tot de tomaten zacht en wat gebruid zijn. Haal de quiche uit de oven, verdeel de kaas en tijm erover, voeg nog wat peper toe en wat olie, en zet terug in de oven. Laat 10 minuten verder bakken, tot de kaas smelt en borrelt en het deeg goudbruin is. Je kunt de quiche heet opdienen maar ik vind hem een halfuur nadat hij uit de oven is gekomen, lekkerder, met een groene salade.

VARIATIES

Quiche met basilicum en mozzarella

Vervang de geitenkaas door 1 bal buffelmozzarella (ongeveer 125 g), in kleine stukjes gescheurd. Vervang de tijm door een paar lepels gescheurde basilicum – maar voeg deze pas toe als de quiche uit de oven komt.

Quiche met rozemarijn en pecorino

Vervang de geitenkaas door een ruime hoeveelheid geraspte pecorino of Parmezaanse kaas, en de tijmblaadjes door 1 el fijngesneden rozemarijn.

Quiche met blauwe kaas en bieslook

Vervang de geitenkaas door verkruimelde blauwe kaas. Laat de tijm achterwege. Strooi een handje fijngesneden bieslook over de quiche als deze uit de oven komt.

GROENTEN IN DE HOOFDROL

Ruim
135.000
boeken
verkocht!

Nieuw
in de
serie



€ 15,99



€ 25,99



€ 15,99



€ 25,99